

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-22 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z pl. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z pl. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z pl. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)
	OBİAD	Zupa z fasolki szparagowej 400ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa krem z marchewki 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa z fasolki szparagowej 400ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krem z marchewki 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Kiwi 1szt.	Banan 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POSIĘK NOCNY	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2269,98 Białko ogółem [g]: 109,83 Tłuszcz [g]: 55,61 Kw. tł. nasycone [g]: 33,24 Węglowodany ogółem [g]: 317,21 W tym cukry [g]: 71,94 Błonnik pokarmowy [g]: 34,12 Sól [g]: 8,11	Wart. energetyczna [kcal]: 2278,38 Białko ogółem [g]: 108,35 Tłuszcz [g]: 55,12 Kw. tł. nasycone [g]: 33,09 Węglowodany ogółem [g]: 319,46 W tym cukry [g]: 77,07 Błonnik pokarmowy [g]: 33,21 Sól [g]: 8,44	Wart. energetyczna [kcal]: 2343,51 Białko ogółem [g]: 127,10 Tłuszcz [g]: 62,31 Kw. tł. nasycone [g]: 17,06 Węglowodany ogółem [g]: 325,14 W tym cukry [g]: 48,93 Błonnik pokarmowy [g]: 30,16 Sól [g]: 9,67	Wart. energetyczna [kcal]: 3358,93 Białko ogółem [g]: 137,63 Tłuszcz [g]: 108,19 Kw. tł. nasycone [g]: 61,81 Węglowodany ogółem [g]: 444,98 W tym cukry [g]: 77,61 Błonnik pokarmowy [g]: 38,13 Sól [g]: 11,73

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-23 piątek	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser biały 60g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser biały 30g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser biały 30g (BIA)
	OBİAD	Zupa brokułowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 75g Bukiet warzyw gotowanych 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z kluseczkami 400ml (BIA, SEL, GLU) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet warzyw gotowanych 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z kluseczkami 400ml (BIA, SEL, GLU) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 75g Bukiet warzyw gotowanych 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z kluseczkami 400ml (BIA, SEL, GLU) Ryba panierowana 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Bukiet warzyw gotowanych 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Hummus 70g (ZIA) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Hummus 70g (ZIA) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2266,66 Białko ogółem [g]: 77,29 Tłuszcz [g]: 78,14 Kw. tł. nasycone [g]: 19,59 Węglowodany ogółem [g]: 318,08 W tym cukry [g]: 64,12 Błonnik pokarmowy [g]: 28,38 Sól [g]: 8,12	Wart. energetyczna [kcal]: 2170,11 Białko ogółem [g]: 77,16 Tłuszcz [g]: 61,22 Kw. tł. nasycone [g]: 18,34 Węglowodany ogółem [g]: 335,87 W tym cukry [g]: 75,34 Błonnik pokarmowy [g]: 24,13 Sól [g]: 7,90	Wart. energetyczna [kcal]: 2470,91 Białko ogółem [g]: 100,24 Tłuszcz [g]: 83,45 Kw. tł. nasycone [g]: 27,83 Węglowodany ogółem [g]: 341,20 W tym cukry [g]: 40,23 Błonnik pokarmowy [g]: 41,12 Sól [g]: 9,12	Wart. energetyczna [kcal]: 3294,33 Białko ogółem [g]: 99,72 Tłuszcz [g]: 121,23 Kw. tł. nasycone [g]: 58,34 Węglowodany ogółem [g]: 430,29 W tym cukry [g]: 84,42 Błonnik pokarmowy [g]: 32,42 Sól [g]: 12,13

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-24 sobota	I ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z zacierką 150ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z zacierką 150ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z zacierką 150ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)
	OBİAD	Barszcz czerwony 400ml (SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy, 100g mięsa wieprzowego z warzywami) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (SEL, GLU, JAJ) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy, 100g mięsa wieprzowego z warzywami) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Cukinia gotowana 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony 400ml (SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy, 100g mięsa wieprzowego z warzywami) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony 400ml (SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego z warzywami) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Cukinia gotowana 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 1szt.	Mus owocowy 1szt.	Sok wielowarzywny 200ml	Mus owocowy 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2653,09 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,53 Kw. tł. nasycone [g]: 16,83 Węglowodany ogółem [g]: 393,41 W tym cukry [g]: 121,33 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sól [g]: 8,99	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,25 Białko ogółem [g]: 106,71 Tłuszcz [g]: 56,05 Kw. tł. nasycone [g]: 15,89 Węglowodany ogółem [g]: 392,13 W tym cukry [g]: 126,11 Błonnik pokarmowy [g]: 24,95 Sól [g]: 8,49	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,42 Białko ogółem [g]: 118,73 Tłuszcz [g]: 70,00 Kw. tł. nasycone [g]: 21,33 Węglowodany ogółem [g]: 312,09 W tym cukry [g]: 59,73 Błonnik pokarmowy [g]: 31,29 Sól [g]: 10,07	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,60 Tłuszcz [g]: 122,34 Kw. tł. nasycone [g]: 54,99 Węglowodany ogółem [g]: 521,12 W tym cukry [g]: 120,44 Błonnik pokarmowy [g]: 28,91 Sól [g]: 12,19

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-25 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)
	OBIAŁ	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 130g Ziemniaki 250g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka grecka z serem feta 100g (BIA)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka grecka z serem feta 100g (BIA)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka grecka z serem feta 100g (BIA)
	POSIŁEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,12 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,13 Kw. tł. nasycone [g]: 19,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,67 W tym cukry [g]: 67,09 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sól [g]: 7,93	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,34 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,78 W tym cukry [g]: 59,26 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sól [g]: 8,06	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,75 Białko ogółem [g]: 93,29 Tłuszcz [g]: 86,77 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,22 W tym cukry [g]: 36,17 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sól [g]: 9,14	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,73 Białko ogółem [g]: 91,23 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 58,23 Węglowodany ogółem [g]: 453,20 W tym cukry [g]: 105,28 Błonnik pokarmowy [g]: 31,07 Sól [g]: 110,54

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-26 poniedziałek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)
	OBİAD	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa 300ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa serowa z grzankami 400ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Kiwi 1szt.	Banan 1 szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń b/c 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2260,76 Białko ogółem [g]: 108,57 Tłuszcz [g]: 54,31 Kw. tł. nasycone [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 317,83 W tym cukry [g]: 77,28 Błonnik pokarmowy [g]: 34,22 Sól [g]: 8,29	Wart. energetyczna [kcal]: 2278,64 Białko ogółem [g]: 108,43 Tłuszcz [g]: 55,13 Kw. tł. nasycone [g]: 23,08 Węglowodany ogółem [g]: 319,42 W tym cukry [g]: 77,05 Błonnik pokarmowy [g]: 33,50 Sól [g]: 8,44	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 69,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 312,06 W tym cukry [g]: 47,54 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,40	Wart. energetyczna [kcal]: 2249,71 Białko ogółem [g]: 135,20 Tłuszcz [g]: 107,49 Kw. tł. nasycone [g]: 50,44 Węglowodany ogółem [g]: 444,06 W tym cukry [g]: 77,69 Błonnik pokarmowy [g]: 39,93 Sól [g]: 11,71

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-27 wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Twarożek 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Kasza manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Twarożek 60g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Kasza manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Twarożek 60g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Twarożek 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)
	OBİAD	Zupa grochówka 400ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grochówka 400ml (SEL) Ryż brązowy 200g Sos pieczarkowo-śmietanowy 100g (BIA, SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 150g) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	POŚİLEK NOCNY	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2264,52 Białko ogółem [g]: 70,87 Tłuszcz [g]: 59,12 Kw. tł. nasycone [g]: 12,33 Węglowodany ogółem [g]: 373,40 W tym cukry [g]: 90,07 Błonnik pokarmowy [g]: 30,29 Sól [g]: 6,78	Wart. energetyczna [kcal]: 2099,64 Białko ogółem [g]: 65,04 Tłuszcz [g]: 49,41 Kw. tł. nasycone [g]: 12,42 Węglowodany ogółem [g]: 357,19 W tym cukry [g]: 90,54 Błonnik pokarmowy [g]: 23,09 Sól [g]: 7,30	Wart. energetyczna [kcal]: 2392,51 Białko ogółem [g]: 84,83 Tłuszcz [g]: 71,20 Kw. tł. nasycone [g]: 18,99 Węglowodany ogółem [g]: 376,29 W tym cukry [g]: 45,49 Błonnik pokarmowy [g]: 42,87 Sól [g]: 9,28	Wart. energetyczna [kcal]: 3059,37 Białko ogółem [g]: 81,18 Tłuszcz [g]: 99,45 Kw. tł. nasycone [g]: 53,04 Węglowodany ogółem [g]: 472,09 W tym cukry [g]: 107,68 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 9,89

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-28 środa	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)
	OBİAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (SEL, GLU) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (SEL, GLU) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (SEL, GLU) Eskalopki z kurczaka 130g Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Sałatka z ogórka zielonego i pomidora 100g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Sałatka z ogórka zielonego i pomidora 100g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Sałatka z ogórka zielonego i pomidora 100g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretko owocowa 120g	Galaretko owocowa 120g	Galaretko owocowa b/c 120g	Galaretko owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2417,03 Białko ogółem [g]: 112,33 Tłuszcz [g]: 71,05 Kw. tł. nasycone [g]: 24,90 Węglowodany ogółem [g]: 342,77 W tym cukry [g]: 67,43 Błonnik pokarmowy [g]: 28,13 Sól [g]: 9,14	Wart. energetyczna [kcal]: 2360,76 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 67,21 Kw. tł. nasycone [g]: 23,39 Węglowodany ogółem [g]: 339,07 W tym cukry [g]: 71,40 Błonnik pokarmowy [g]: 25,25 Sól [g]: 7,69	Wart. energetyczna [kcal]: 2543,00 Białko ogółem [g]: 132,56 Tłuszcz [g]: 82,71 Kw. tł. nasycone [g]: 29,87 Węglowodany ogółem [g]: 331,02 W tym cukry [g]: 38,69 Błonnik pokarmowy [g]: 36,33 Sól [g]: 10,35	Wart. energetyczna [kcal]: 3729,97 Białko ogółem [g]: 142,33 Tłuszcz [g]: 128,65 Kw. tł. nasycone [g]: 64,13 Węglowodany ogółem [g]: 514,38 W tym cukry [g]: 67,76 Błonnik pokarmowy [g]: 32,89 Sól [g]: 12,80

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-29 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Kecup 10g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 50g (BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Kecup 10g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Kecup 10g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)
	OBIAŁ	Wiosenna zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 300g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 75g Marchew gotowana 75g Kompot owocowy 250ml	Wiosenna zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Wiosenna zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 300g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Wiosenna zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 75g Marchew gotowana 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 1szt.	Mus owocowy 1szt.	Sok wielowarzywny 200ml	Mus owocowy 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2461,77 Białko ogółem [g]: 90,90 Tłuszcz [g]: 69,38 Kw. tł. nasycone [g]: 13,71 Węglowodany ogółem [g]: 365,09 W tym cukry [g]: 77,48 Błonnik pokarmowy [g]: 23,67 Sól [g]: 9,37	Wart. energetyczna [kcal]: 2243,55 Białko ogółem [g]: 104,40 Tłuszcz [g]: 48,49 Kw. tł. nasycone [g]: 12,10 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 80,44 Błonnik pokarmowy [g]: 22,16 Sól [g]: 8,51	Wart. energetyczna [kcal]: 2453,22 Białko ogółem [g]: 107,17 Tłuszcz [g]: 71,31 Kw. tł. nasycone [g]: 20,92 Węglowodany ogółem [g]: 365,04 W tym cukry [g]: 68,77 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 9,17	Wart. energetyczna [kcal]: 3372,82 Białko ogółem [g]: 119,97 Tłuszcz [g]: 107,33 Kw. tł. nasycone [g]: 55,01 Węglowodany ogółem [g]: 494,52 W tym cukry [g]: 92,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,83 Sól [g]: 12,78

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-30 piątek	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser biały 60g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka colesław 75g (GOR, BIA, JAJ) Marchew na gęsto 75g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchew na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka colesław 150g (GOR, BIA, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka colesław 75g (GOR, BIA, JAJ) Marchew na gęsto 75g (GLU) Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет warzywny 70g (GLU, SEL) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет warzywny 70g (GLU, SEL) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет warzywny 70g (GLU, SEL) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет warzywny 70g (GLU, SEL) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,25 Białko ogółem [g]: 92,03 Tłuszcz [g]: 80,21 Kw. tł. nasycone [g]: 15,22 Węglowodany ogółem [g]: 355,45 W tym cukry [g]: 69,91 Błonnik pokarmowy [g]: 29,06 Sól [g]: 7,08	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,98 Białko ogółem [g]: 94,71 Tłuszcz [g]: 71,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,81 Węglowodany ogółem [g]: 345,73 W tym cukry [g]: 69,60 Błonnik pokarmowy [g]: 24,36 Sól [g]: 8,32	Wart. energetyczna [kcal]: 2569,95 Białko ogółem [g]: 112,93 Tłuszcz [g]: 81,18 Kw. tł. nasycone [g]: 19,73 Węglowodany ogółem [g]: 357,92 W tym cukry [g]: 49,21 Błonnik pokarmowy [g]: 40,25 Sól [g]: 9,08	Wart. energetyczna [kcal]: 3342,45 Białko ogółem [g]: 108,99 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 49,92 Węglowodany ogółem [g]: 470,16 W tym cukry [g]: 89,92 Błonnik pokarmowy [g]: 33,62 Sól [g]: 9,71

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-31 sobota	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 75g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 75g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 75g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Kiwi 1szt.	Banan 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Galart drobiowy 70g (SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Galart drobiowy 70g (SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Galart drobiowy 70g (SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POSILEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2653,98 Białko ogółem [g]: 105,61 Tłuszcz [g]: 76,99 Kw. tł. nasycone [g]: 16,94 Węglowodany ogółem [g]: 393,61 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,71 Sól [g]: 8,14	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,73 Tłuszcz [g]: 56,34 Kw. tł. nasycone [g]: 15,79 Węglowodany ogółem [g]: 392,05 W tym cukry [g]: 126,94 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sól [g]: 8,49	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,85 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,49 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sól [g]: 10,06	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,69 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 54,75 Węglowodany ogółem [g]: 523,44 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sól [g]: 12,19

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med

Legenda alergenów:

BIA – białko mleka krowiego

GLU – gluten oraz zboża zawierające gluten

JAJ – jaja kurze

ORZ – orzechy arachidowe, orzechy włoskie, laskowe, migdały, brazylijskie, makadamia

SEL – seler i produkty pochodne

DWU – dwutlenek siarki/ siarczany

RYB – ryby i produkty pochodne

SKO – skorupiaki i produkty pochodne

MIĘ – mięczaki i produkty pochodne

SOJ – soja i produkty pochodne

GOR – gorczyca i produkty pochodne

ZIA – ziarno sezamu i produkty pochodne

ŁUB – łubin i produkty pochodne